



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS BEWEGUNG UND
SPORT BEI ANGINA PECTORIS

DIE GANZE WOCHE IN BEWEGUNG

Online-Kurs Bewegung und Sport bei Angina Pectoris

Die ganze Woche in Bewegung

So geht es:

Notieren Sie jeden Tag, ob Sie körperlich aktiv waren. Halten Sie dabei fest

- Wie Sie sich bewegt haben
- Wie lange Sie sich bewegt haben

Wie haben Sie sich bewegt?

Als Herz-Kreislauf-PatientIn sollte Ihr Fokus auf Ausdauertraining liegen. Idealerweise ergänzen Sie dieses etwa zweimal pro Woche durch moderates Krafttraining. In der Wochenübersicht können Sie sich notieren, in welcher Form Sie sich bewegt haben:



In dieser Zeile können Sie festhalten, wann Sie Ihre Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination trainiert haben.



In dieser Zeile können Sie festhalten, wann Sie Kräftigungsübungen durchgeführt haben.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob etwas als Ausdauer- oder Kraftsport zählt, tragen Sie es einfach in einem der beiden Felder ein. Hauptsache ist, Sie machen irgendeine Form der Bewegung.

Wie lange haben Sie sich bewegt?

Versuchen Sie, sich jeden Tag mindestens 20 Minuten zu bewegen. Über die Woche verteilt kommen Sie so leicht auf die von der WHO empfohlenen zweieinhalb Stunden Bewegung oder mehr. Auch kleine Bewegungsfenster im Alltag zählen, etwa ein kurzer Spaziergang oder etwas Gartenarbeit nach Feierabend. So kommt über die Woche gesehen einiges an Bewegung zusammen. Zählen Sie in der letzten Spalte die Dauer Ihrer Bewegungseinheiten zusammenzählen. So sehen Sie auf einen Blick, ob Sie Ihr Wochenpensum erreicht haben, oder ob noch Luft nach oben ist.

Das bringt es:

- Dieser Download hilft Ihnen dabei, den Blick für die vielen kleinen Bewegungsfenster zu schärfen, die sich ohne großen Aufwand über die Woche verteilt in den Alltag einbauen lassen. Tragen Sie alles in Ihren Plan ein und freuen Sie sich über jeden noch so kleinen Schritt, den Sie getan haben. Das motiviert und macht Lust auf mehr.
- Wer sich selbst protokolliert, lernt sich außerdem besser kennen. Wann und wie viel bewege ich mich? Wann tue ich mir eher schwer und wie kann ich auch an bewegungsarmen Tagen eine Bewegungseinheit einbauen? Daraus können Sie für die Zukunft lernen.

Und nicht vergessen: **Jeder Schritt zählt!**

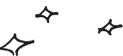
Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf

www.selpers.com/kurs/bewegung-und-sport-bei-angina-pectoris

DIE GANZE WOCHE IN BEWEGUNG

| | | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | WOCHEN- ERGEBNIS |
|---------------------|--|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|---------------------|
| WOCHEN- ERGEBNIS |  AUSDAUER | | | | | | | | |
| |  KRAFT | | | | | | | | |
| WOCHEN- ERGEBNIS |  AUSDAUER | | | | | | | | |
| |  KRAFT | | | | | | | | |

DIE GANZE WOCHE IN BEWEGUNG

| | | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG | WOCHEN- ERGEBNIS |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|---------|---------------------|
| WOCHE 8. - 14. Juli | AUSDAUER  |  20 Min. Gassi gehen | 15 Min. mit dem Rad zur Arbeit  | | |  30 Min. Ballspielen mit Kindern | 60 Min. Spazieren  | | 145 Min. |
| | KRAFT  | | | | 20 Min. Arm- training  | | | | |
| WOCHE 15. - 21. Juli | AUSDAUER  | 25 Min. Gartenarbeit  | | insgesamt 45 Min. Schwimmen  | 25 Min. Staubsaugen  | 25 Min. zu Fuß einkaufen gehen  | | | 140 Min. |
| | KRAFT  | | | | | | 20 Min. Rückentraining  | | |